

## Samarbeid med helsetjenestene

Et forutsigbart og åpent samarbeid med helsetjenestene er sentralt for pårørendes opplevelse av trygghet. Det gir som regel også bedre helhetlige tjenester til den som er syk.



### Oversikt over situasjonen

Å ha oversikt over situasjonen, kan føre til større grad av kontroll. Det handler om å få oversikt over sykdom, behandling, og at de du har rundt deg er tatt hånd om, samt hva du kan bidra med. Spør helsepersonell om det du lurer på. Dersom svarene du får fra helsepersonell oppleves feil, er det lurt å gi beskjed om det.

Eksempel på spørsmål du kan stille helsepersonell:

- Hva skjer nå, fremover og hvem har ansvaret?
- Hva kan du fortelle meg om sykdommen og behandlingen?
- Hvem kan jeg ta kontakt med når jeg lurer på noe?

- Hvordan kan jeg bidra?
- Hvor finner jeg informasjon om sykdommen?
- Hvilke tjenester finnes; eksempelvis avlastning, brukerstyrt personlig assistent (BPA), hjelp til husarbeid, hjelp til søsken

Husk at du alltid har rett på generell informasjon. Med pasientens/brukerens samtykke har helsepersonell også en plikt til å gi deg spesifikk informasjon. Les mer om det å motta informasjon fra helsetjenesten [her](#).

I mange tilfeller kan du ikke få alle svarene du trenger på det tidspunktet du trenger det. Hva kan du gjøre da? Hva har du kontroll på? Hva kan du få oversikt over nå? Er det noen valg du må ta umiddelbart? Er det noe valg som kan vente?

Snakk med den som er syk om hvordan han eller hun ønsker at du skal bidra, hvilken informasjon du skal få og hvilken kontakt du kan ha med helsetjenestene. Mange kan være usikre på hvilke muligheter og begrensninger som ligger i helsepersonell sin taushetsplikt. Mer om dette finner du [her](#). I situasjoner der du og den som er syk kan snakke åpent om hva du skal vite og ikke vite, er taushetsplikten sjelden et problem. Du finner forslag til tema dere kan snakke om [her](#).

Noen pårørende erfarer at helsepersonell kontakter dem umiddelbart og at de involveres tett ved behandling og oppfølging av den som er syk. Andre opplever at de selv må være aktive pådrivere for å oppnå kontakt. Variasjonen kan handle både om type sykdom, kultur for pårørendeinvolvering på den enkelte institusjon og pasientens uttrykte ønsker.

Den nasjonale pårørendeveilederen kom i 2017, og omhandler hvordan pårørende skal involveres av helsepersonell i helse- og omsorgstjenestene.

Vær oppmerksom på at du har informasjon som kan være av betydning for helsehjelpen:

- Du kan ha kunnskap som er av betydning for utredning, behandling og rehabiliteringen.
- Du kan ha informasjon som er av avgjørende betydning for at helsepersonell skal kunne stille riktig diagnose.

- Du kjenner livshistorien, ressurser og sykdomsutviklingen og er den nærmeste, utover pasienten selv, til å si noe om hvilke endringer sykdommen har ført til og hvilke bivirkninger som er plagsomme. Det er også du som vet hvilke konsekvenser sykdommen har fått for deres felles hverdagsliv og hva dere som familie er i stand til å håndtere, f.eks. av tilpasninger i hjemmet og hvilke konsekvenser det får for alle berørte at mye av helsehjelpen foregår i hjemmet etter tidlige utskrivinger. Kanskje kjenner du også til hva den som er syk ville ønsket dersom han eller hun ikke er i stand til å formidle dette selv? Du er også den som vet hvilke omsorgsoppgaver du ønsker og kan bistå med.

### **Helsepersonell bryter aldri taushetsplikten ved å lytte til deg.**

Dersom helsepersonell ikke har kjennskap til familiens situasjon, hva du vet og hva du bidrar med, kan deres vurderinger av behov for tiltak bli mangelfulle. Det er viktig at pårørende og helsepersonell får til et samarbeid rundt de oppgaver pårørende utfører og at man avklarer roller. Ta opp behov for avlastning, veiledning og støtte og etterspør tilbud fra kommunen. Kan dere få til en samtale om hvilke oppgaver det er hensiktsmessig at du gjør? Kanskje har helse- og omsorgstjenestene tilbud du ikke kjenner til? Kanskje det ikke er nødvendig at du gjør alle oppgavene du gjør?

**“ Et godt samarbeid med pårørende er viktig i alt klinisk arbeid rettet mot mennesker med psykiske lidelser.**

↳ Helsedirektoratet 2008

Helsepersonell har møtt andre i lignende situasjoner og skal ha kunnskap om hva som kan hjelpe og hvilke tilbud som finnes der du bor.



#### **Les mer her:**

→ Snakk med den som er syk om samarbeidet med

helsetjenestene

- Dra sammen på møter
- Forbered deg
- Be om kontaktinformasjon og plan for videre kontakt

## **Snakk med den som er syk om samarbeidet med helsetjenestene**

Noen pårørende følger den som er syk tett og er med på de fleste møtene med helsepersonell. Andre opplever at den som er syk ikke vil at pårørende skal være involvert eller få informasjon. Noen pårørende kan også ha behov for avstand til sykdommen og behandlingen i perioder. Hvor tett du skal være involvert, er det du og den som er syk som må avklare.

Når den som er syk og du som pårørende ønsker det, er det en fordel om du deltar på samarbeidsmøter med helsetjenestene. Når du og den som er syk får samme informasjon, er det lettere å være åpne. Det bidrar til felles forståelse og trygghet.

- Hva kan du få vite og hva kan du ikke få vite?
- Er du nærmeste pårørende?
- Hva kan du få være med på av møter o.l.?
- Hva trenger du å få informasjon om?
- Hvilken kontakt kan du ha med helsetjenestene?
- Hvordan kan helsetjenestene få kjennskap til hvordan familien som helhet berøres av sykdommen og behandlingen og hvilke ønsker de berørte har?
- Hvordan skal dere informere og involvere nettverket deres?

## **Dra sammen på møter**

Dra gjerne sammen med den som er syk på møter med helsetjenesten.

Når du deltar i møter med helsepersonell, får du anledning til å stille spørsmål. Snakk med den som er syk om hva du ønsker å spørre helsepersonell om før møtet. Vær oppmerksom på at det er vanlig at dere har ulike behov og ulike meninger og at enighet ikke alltid er lett å oppnå. Respekter at dere er forskjellige og bli enige om hva som er den beste løsningen for begge. Det er også lurt å sette seg ned med den som er syk i etterkant av møter og gå gjennom det som er sagt. Informasjon oppfattes gjerne ulikt, særlig i en krisesituasjon. Mennesker vektlegger og forstår budskap forskjellig. Ha respekt for at den som er syk kan ha andre ønsker og reagere på en annen måte enn deg.

Dersom dette av ulike grunner ikke er aktuelt kan du kanskje ta med deg en annen støtteperson. Da er dere to som får samme informasjon og to som kan stille spørsmål.

## **Forberedelse**

Før du skal i møte med helsepersonell kan det være lurt å forberede seg, enten du skal følge den som er syk til fastlegen, ha et møte på sykehuset eller ta en telefon. Tenk over hva du lurer på og bestem deg for hva du ønsker å få vite. Det er lurt å skrive ned spørsmål på forhånd og ta notatene med deg. Mange har erfaring med at det er lurt å spørre om hvor lang tid dere har ved møtets begynnelse, slik at de er sikre på å få tid nok til å spørre om det de lurer på. Si gjerne fra ved møtets begynnelse om tema du ønsker å ta opp. Tips til hva du kan spørre om finner du [her](#).

Vær oppmerksom på at sterke følelser kan gjøre at du noen ganger ikke får frem det du ønsker å si eller får foretatt nødvendige avklaringer. Å ha problemer med å få med seg det som blir sagt, er en helt vanlig reaksjon på overbelastning.

## **Be om kontaktinformasjon og plan for videre kontakt**

Gjør avtaler om hvilken kontakt du som pårørende kan ha over noe tid. Hvilke forventninger til støtte, involvering og oppfølging kan du ha til helsetjenesten og hva kan de be deg om å gjøre. Hvilken informasjon kan du

få og hvilken informasjon sitter du inne med som helsepersonell kan trenge? Hvem kan du ta kontakt med dersom du lurer på noe utover planlagte møter? Når skal dere møtes neste gang? Dersom krisen rammer; hvor skal du henvende deg?

---

*Opprinnelig publisert: 1. februar 2017*

*Sist oppdatert: 26. august 2022*